



## PATÉ DE GRÃO-DE-BICO

### Ingredientes:

- . 1 Frasco de grão-de-bico cozido (passar o grão por água)
- . 1 Dente de alho esmagado
- . 2 C.S de **pasta de sésamo** (tahini)
- . Sumo de meio limão
- . 2 C.S de coentros picados (opcional)
- . 1 C.S de **azeite extra virgem, extraído a frio e de origem biológica**

### Procedimento:

- Reduzir, todos os ingredientes, a puré, com a ajuda de uma varinha eléctrica.
- Servir com tiras de cenoura, pepino, pimento, tomates cereja, pedaços de pita integral ou **tostas integrais**.
- Pode guardar este paté, num recipiente de vidro, no frigorífico, durante 2-3 dias.